EL CONFORT DE L'ESPAI

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT

En aquest apartat abordarem els factors espacials concrets que poden condicionar la nostra concentració, la sensació de fatiga, la comoditat i el benestar durant la sessió.

Us proposem unes fitxes on descrivim i expliquem els 9 factors que són més habituals i accessibles de treballar:

- Temperatura
- Humitat
- Ventilació i qualitat de l'aire
- Acústica
- Estímuls visuals
- Il·luminació
- Olors
- Comoditat del mobiliari
- Serveis
- Accessibilitat

La descripció de cada paràmetre va acompanyada d'una sèrie de preguntes (us proposem valorar-les de l'1 al 10) que us ajudaran a fer-vos una idea de en quins aspectes "aneu més coixos" i de les estratègies i propostes que podeu treballar per a millorar el grau de confort dels espais que utilitzeu.

La percepció del que és confortable és diferent en cada persona (hi influeixen condicionants de salut, d'edat, de gènere, culturals...) així que us proposem que feu el treball de fer una reflexió col·lectiva sobre aquestes preguntes per tal de fer una valoració que representi les percepcions de tot el grup. Gairebé totes les preguntes proposades estan enfocades a les condicions materials que teniu disponibles, però podeu treballar l'enquesta també en termes de valorar la comoditat i la sensació espacial del grup per a fer plans estratègics.

Sota de cada valoració trobareu uns espais buits per a anotar-hi accions que us poden ser o us hagin sigut útils per a tractar cada tema, construint un banc de recursos útils per a futures situacions i futurs grups.

L'última fitxa està buida per a si detecteu que hi ha un paràmetre espacial que no hem contemplat i que us interessa treballar especialment.

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

TEMPERATURA I CONFORT TÈRMIC

La temperatura influeix clarament en la productivitat i el confort. Temperatures entre 21-24 ˚C són òptimes per a la concentració. Però per sobre de 26 ˚C o per sota de 19 ˚C, la capacitat de concentració i el benestar disminueixen en picat. A més, temperatures elevades poden augmentar la fatiga física i mental. Alguns estudis mostren que un increment de només 1˚C per sobre del confort òptim pot reduir la productivitat en gairebé un 5%. I per productivitat entendrem atenció, capacitat d'escolta, facilitació de la sessió, etc.

La temperatura sol ser un dels factors més habitualment controlats quotidianament, degut a la seva accessibilitat de mitjans i d'immediatesa primària (tenim fred o calor habitualment i sabem com respondre-hi). Però no totes les persones tenim el mateix termòmetre interior, el repte es troba en crear un ambient tèrmicament agradable tot i les diferents percepcions de la comoditat.

1. La temperatura de la sala és agradable (ideal: 20-22 °C a l'hivern, 22-25 °C a l'estiu)?	
2. Hi ha calefacció o aire condicionat si cal?	
3. Si s'utilitza aire condicionat o calefacció, hi ha zones de la sala on pugui ser molest?	
4. Hi ha accés als controls de temperatura? Es pot regular si cal?	
5. Hi ha accés a ventiladors, mantes, estufes petites... per si hi ha persones amb graus de confort de temperatura diferents?	
MITJANA DE TEMPERATURA	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

HUMITAT

La humitat pot semblar-nos un factor una mica aliè o llunyà, però només en termes tècnics, si bé podem parlar d'humitats relatives (concentració de partícules d'aigua en l'aire) també podem parlar de sensació d'humitat. La humitat relativa ideal en espais interiors se situa entre el 40 % i el 60 %. Humitats per sota del 30 % ressequen les mucoses i zones com els ulls, afavorint la fatiga visual i el malestar, així com el mal de coll. Humitats per sobre del 60 % poden provocar sensació de calor, alentir el metabolisme i afavorir la proliferació de fongs i bacteris, que afecten la qualitat de l'aire i el benestar general.

Veiem, doncs, que hi ha una relació directa entre humitat i temperatura i també amb la qualitat de l'aire. Ventilar i controlar tèrmicament l'espai seran claus per a controlar la humitat. Però cal tenir en compte que territoris de costa marítima o d'alta muntanya tindran uns climes molt determinants, i potser ens caldran altres solucions més mecàniques (ventiladors de sostre, (des)humidificadors, etc.)

1. La sensació d'humitat a la sala és agradable?	
2. Hi ha accés a informació sobre la humitat relativa (ideal: entre 40% i 60%)?	
3. Es disposa d'humidificador o deshumidificador en cas que l'aire sigui molt sec o humit?	
MITJANA D'HUMITAT	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: CONCENTRACIÓ I CANSAMENT

VENTILACIÓ I QUALITAT DE L'AIRE

Una concentració elevada de CO_2 a l'aire interior redueix el rendiment cognitiu i incrementa la somnolència. A partir de 1000 ppm (parts per milió), moltes persones comencen a notar fatiga i dificultats de concentració. Estudis indiquen que concentracions de 1200-1500 ppm poden reduir la capacitat de decisió i el rendiment en tasques complexes. La ventilació adequada és clau per mantenir els nivells de CO_2 per sota de 800 ppm.

A més del CO_2 en espais interiors ens trobem cada vegada més concentració de compostos orgànics volàtils (COV), pols fina i altres contaminants provinents dels materials de construcció, tèxtils, de neteja, etc. que disminueixen el rendiment cognitiu i generen malestar general. La OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana que les PM2.5 no superin els 5,5g/m^3 com a mitjana anual. D'aquesta manera ventilar ja no només ens serveix per renovar l'oxigen de la sala, també per fer fora altes concentracions de partícules en suspensió nocives.

1. L'espai disposa de ventilació natural (finestres o obertures practicables)? Hi ha una bona circulació d'aquest aire?	
2. Si no hi ha finestres, l'espai disposa de ventilació mecànica?	
3. Hi ha olors acumulades o aire carregat abans de començar?	
4. Hi ha sensors o mesuradors de CO_2 per saber si cal ventilar més?	
5. Durant la sessió s'ha pensat en fer pauses regulars per a ventilar l'espai? (es recomana fer-ho cada 45-60min.)	
6. Es disposa de material de suport com per exemple ventiladors, purificadors d'aire...?	
MITJANA DE VENTILACIÓ I QUALITAT DE L'AIRE	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: CONCENTRACIÓ I CANSAMENT

ACÚSTICA

El soroll excessiu redueix l'atenció i augmenta l'estrès. Segons l'Organització Mundial de la Salut, per a una activitat de concentració, els nivells de soroll no haurien de superar els 35-40 d). Per sobre dels 50 dB, el rendiment cognitiu disminueix i es genera fatiga mental. En escoles, centres socials i oficines obertes, la mala gestió acústica és un problema freqüent que és fàcil de detectar però que es torna hàbit molt ràpid. Del rumor ambient, el fons de tràfic, els sorolls habituals en fem soroll blanc o de fons i si bé això ens permet concentrar-nos més en el que estem fent, aquest soroll no desapareix i gastem moltíssima energia en mitigar-lo conscient o inconscientment.

La fatiga acústica és de les més agressives i cal prendre-se-la seriosament.

1. L'espai és tranquil (sense sorolls externs constants)?	
2. Hi ha mesures per reduir els sorolls externs i l'eco?	
3. S'ha tingut el compte el nombre de participants per a no sobrecarregar acústicament l'espai?	
4. Es poden escoltar clarament les persones que parlen?	
5. Si hi ha persones amb dificultats auditives, es pot fer servir micròfon o bucle magnètic?	
6. Si hi ha música de fons, és suau i no entorpeix la comunicació?	
7. S'han planificat moments de silenci/relaxació sonora dins la sessió?	
MITJANA DE L'ACÚSTICA	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

SOBRE-ESTIMULACIÓ VISUAL

El nostre cos capta informació de manera permanent i una gran part d'aquesta captació és a través del sentit de la vista. Una sobrecàrrega d'estímuls visuals (colors molt vius, patrons complexos, publicitat visual constant, pantalles múltiples, etc.) pot generar fatiga visual i mental, reduint la concentració de manera clara. La il·luminació inadequada o parpelleig de pantalles també contribueix a aquest efecte. Tot i que sembli que podem enfocar punts concrets de l'espai el nostre rang visual s'omple d'informació i, sobretot, el cervell intenta llegir i completar tot allò que capta de manera conscient i inconscient. L'esforç de lectura, traducció i interpretació de l'entorn és una feina molt cansada i si tenim entorns amb molts elements, estímuls i detalls provocarem la desconnexió constant de les participants alhora que la ràpida sensació de fatiga. Si a això se li suma la saturació acústica pot ser una combinació terrible.

1. L'espai és net i ordenat, sense excés de desordre visual?	
2. Hi ha colors agradables i equilibrats (evitant combinacions molt cridaneres o estridents) i materials naturals?	
3. Els cartells, materials visuals i decoració són útils, clars i no saturen?	
4. Els estímuls visuals no distreuen ni generen fatiga visual (ex: llums intermitents, projeccions constants)?	
5. Si s'utilitzen presentacions, el text és llegible i els colors tenen prou contrast?	
6. Hi ha elements decoratius suaus (plantes, teles, colors naturals) que fan l'espai més agradable?	
MITJANA DE SOBRE-ESTIMULACIÓ VISUAL	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

IL·LUMINACIÓ

La il·luminació juga un paper clau en com ens sentim en un espai i, per tant, afecta directament l'ambient, l'energia i fins i tot la manera com les persones ens relacionem i col·laborem. Normalment la llum natural, i més si podem regular-la, és la més agradable i ajuda a construir un entorn acollidor. Si hem de recórrer a il·luminació artificial és important tenir en compte que llums massa blanques (per sobre dels 6.000 kelvins) són massa estimulants, mentre que llums massa grogues (per sota dels 3.000k) tendeixen a ser molt relaxants i, per tant, no ajuden a la concentració.

Per això, disposar d'una il·luminació adaptable permet crear un escenari flexible i que doni una resposta adequada a les necessitats i objectius del moment.

1. La sala té una bona il·luminació natural?	
2. Hi ha mecanismes per controlar la llum natural (persianes, cortines...)?	
3. El color de la llum artificial correspon a l'activitat (intensa/freda per treball actiu, suau/càlida per reflexió o relaxació)?	
4. Es pot regular la intensitat o el tipus de llum si cal?	
5. Hi ha zones massa fosques o il·luminació que molesta (per ex. llums directes als ulls)?	
6. Hi ha llums puntuals (de taula, de peu, tires LED...) que permeten més flexibilitat en l'ús de l'espai?	
7. Hi ha endolls disponibles per a afegir més llums si cal?	
MITJANA D'IL·LUMINACIÓ	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

OLORS

Una aroma agradable i subtil pot generar sensacions de benestar, reduir l'estrès i afavorir un clima més relaxat i receptiu. Per exemple, olors fresques com la menta o els cítrics poden estimular l'energia i la creativitat, mentre que fragàncies més suaus com la lavanda poden ajudar a calmar tensions i millorar la predisposició a escoltar i col·laborar.

Alhora, cal tenir en compte que les olors són molt personals i poden despertar records o emocions diferents en cada participant. Per això és important evitar aromes massa intenses o invasives, que podrien incomodar o distreure. L'objectiu és aconseguir un equilibri que faci l'espai més agradable i acollidor, potenciant així la connexió i la implicació del grup en el procés creatiu.

1. Olors L'espai és agradable a nivel d'olors? (no presenta olors desagradables com d'humitat, tancat, fum, menjar...)	
2. S'ha ventilat prèviament per assegurar un ambient neutre i fresc?	
3. Si s'utilitzen productes de neteja o ambientadors, s'ha verificat que no siguin forts ni molestos?	
4. Hi ha material de suport com ara purificadors d'aire, ambientadors naturals, difusors d'olis... que millorin l'olor de l'ambient?	
MITJANA D'OLORS	

Altres observacions i accions eficients:

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

COMODITAT DEL MOBILIARI

El mobiliari inadequat (cadires incòmodes, taules massa altes o baixes) provoca dolors musculars, postures forçades i fatiga física. Aquests factors redueixen la capacitat de concentració i incrementen el cansament. El mobiliari que trobem a la majoria d'espais respon a una escala humana única i condiciona els cossos a unes postures que se suposen "positives" i en neguen d'altres de "negatives". Aquest mobiliari "postural" és més habitual que mobiliari que aposti per l'ergonomia i la comoditat. En espais autogestionats el mobiliari en molts casos és "el que hi ha" a partir de donatius, reciclatges o compres molt puntuals. Cal tenir present que, de la mateixa manera que el mobiliari pot provocar molt malestar físic i fatiga també pot ser un factor de comoditat molt agradable. És important que es puguin distribuir les cadires i taules de manera conscient i consensuada, permetent els canvis durant la sessió i vetllant per les persones amb mobilitat reduïda, dolors crònics, etc.

1. Les cadires són còmodes per a una estona llarga?	
2. Hi ha prou espai entre cadires i taules per moure's amb facilitat?	
3. Les taules o superfícies de treball són suficients per a totes les persones?	
4. L'escala del mobiliari s'adapta a l'escala humana de les participants? (estem pensant, per exemple, en el cas d'infants)	
5. El mobiliari permet configurar diferents grups de treball i situacions (cadires en cercle, taules modulars, racons tranquils...)?	
6. S'ofereixen pauses actives o canvis de posició si el taller és llarg?	
MITJANA DE MOBILIARI	

Altres observacions i accions eficients:

EL CONFORT DE L'ESPAI

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

SERVEIS

Disposar d'uns bons serveis no només dona resposta a necessitats bàsiques i contribueix al benestar de les participants sinó que també demostra una voluntat de cura des de la dinamització. Disposar d'aigua, tenir lavabos accessibles i ben condicionats, comptar amb papereres, productes de neteja, una farmaciola bàsica...

Aquests detalls, aparentment petits, generen un entorn més ordenat, segur i saludable, que repercuteix en la qualitat de la interacció. Un espai net i ben equipat ajuda a mantenir una atmosfera positiva i professional, a més de mostrar una atenció al detall que inspira confiança. En definitiva, els serveis de suport no són un afegitó, sinó una condició necessària perquè les sessions de cocreació es desenvolupin de manera còmoda, eficient i segura.

1. Hi ha accés fàcil a aigua o alguna beguda?	
2. Els lavabos estan ben indicats i són accessibles?	
3. Els lavabos incorporen perspectiva de gènere (seguretat, facilitat de neteja de copa menstrual...)?	
4. Els lavabos estan nets i disposen del material necessari (paper, sabó aigua)?	
5. Hi ha papereres accessibles i repartides per tot l'espai (preferiblement amb separació de residus)?	
6. Hi ha productes de neteja a mà per si cal?	
7. Es disposa de farmaciola?	
MITJANA DE SERVEIS	

Altres observacions i accions eficients:

EL CONFORT DE L'ESPAI

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

ACCESSIBILITAT

L'accessibilitat és un element clau en qualsevol espai de co-creació, ja que garanteix que totes les persones, independentment de les seves capacitats o necessitats, puguin participar de manera plena i equitativa. És per això que el concepte "accessibilitat" apareix en molts dels rols d'aquesta publicació. En el cas de la girafa, l'aproximació a l'accessibilitat és des de l'espai treballant perquè els elements físics no suposin barreres participatives a cap nivell. Per aquest motiu cal contemplar des de la facilitat per a arribar al punt de reunió fins a la senyalítzació dels diferents espais (una senyalització clara i visual facilita l'orientació i redueix l'estrès de les persones que visiten l'espai per primera vegada) o el suport que s'utilitzarà per a fer presentacions.

Incorporar aquests aspectes envia un missatge molt potent: tothom és benvingut i pot contribuir al procés creatiu en igualtat de condicions.

1. És fàcil d'arribar a l'espai (transport públic, indicacions clares)?	
2. L'entrada a l'espai és accessible per a persones amb mobilitat reduïda (rampes, ascensor, amplada de passadissos i portes...)?	
3. Les diferents zones (entrada, tallers, banys, menjador...) estan senyalitzades de manera visible i entenedora?	
4. Els banys són accessibles?	
5. El mobiliari és adaptat o variat segons les necessitats (cadires amb braços, espais sense mobiliari per seure a terra, etc.)?	
6. S'han recollit necessitats especials abans del taller (mobilitat, visió, escolta, etc.)?	
MITJANA D'ACCESSIBILITAT	

Altres observacions i accions eficients:

EL CONFORT DE L'ESPAI

AFECTACIÓ DE L'ENTORN CONSTRUÏT A: BENESTAR I COMODITAT

MITJANA DE ______________________	

Altres observacions i accions eficients: